

# Hamburger Pannfisch mit Bratkartoffeln und Senf-Soße

## Für zwei Personen

### Für die Kartoffeln:

|                         |                              |           |
|-------------------------|------------------------------|-----------|
| 300 g festk. Kartoffeln | 40 g geräucherter Bauchspeck | 1 Zwiebel |
| 1 TL Kümmelsamen        | 2 EL Butterschmalz           | Salz      |

### Für den Pannfisch:

|                   |                        |            |
|-------------------|------------------------|------------|
| 120 g Zanderfilet | 120 g Steinbeißerfilet | 2 Garnelen |
| 2 EL Rapsöl       | Salz                   | Pfeffer    |

### Für die Sauce:

|                   |                  |                  |
|-------------------|------------------|------------------|
| 1 Schalotte       | 3 EL grober Senf | 3 EL Butter      |
| 50 ml Sahne       | 50 ml Weißwein   | 100 ml Fischfond |
| 1 TL Speisestärke | Öl               |                  |

### Für die Garnitur:

|                |                         |
|----------------|-------------------------|
| 2 Gewürzgurken | $\frac{1}{2}$ Bund Dill |
|----------------|-------------------------|

### Für die Kartoffeln:

Die Kartoffeln waschen und mit Schale und den Kümmelsamen in Salzwasser 20 Minuten weich garen.

Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Speck würfeln.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln hineingeben.

Langsam kross anbraten. Speck hinzugeben und anbraten. Zwiebel abziehen, kleinschneiden, dazugeben und mitbraten.

Auf den Kartoffel-Feldern werden leider immer noch zu viele Chemikalien eingesetzt, deshalb empfiehlt Nelson Müller Bio-Kartoffeln. Im Bio-Anbau sind nämlich jegliche Arten von Chemikalien verboten.

### Für den Pannfisch:

Fischfilets waschen, trockentupfen, Gräten entfernen, portionieren und in einer Pfanne mit Rapsöl bei mittlerer Hitze anbraten. Garnelen putzen und ggf. entdarmen. Garnelen hinzugeben und mit braten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Sauce:

Schalotte abziehen, in Würfel schneiden und in Öl anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, reduzieren und mit Fischfond auffüllen. Leicht reduzieren. Sahne hinzugeben, alles mit Senf abschmecken und mit kalter Butter aufmontieren. Ggfs. mit Speisestärke binden, wenn die Sauce cremiger sein soll.

### Für die Garnitur:

Gewürzgurke gefächert aufschneiden. Dill abbrausen, trockenwedeln und zupfen.

Zanderfilet, Steinbeißer und Garnelen auf Tellern anrichten. Sauce drum herum garnieren und Bratkartoffeln danebenlegen. Gewürzgurkenfächer an den Fisch legen und mit Dill garniert servieren.

Nelson Müller am 05. Mai 2020